

# Rezeptbroschüre aareguet.ch



## Tipps und Tricks für die Alltagsküche

---



Hülsenfrüchte wie Bohnen, Kichererbsen und Linsen

- sind wertvolle, pflanzliche und günstige Eiweisslieferanten.
- sind nahrungsfaserreich und sättigen gut
- sind fettarm
- sind preisgünstig

Oft sind sie uns sowohl in der Zubereitung wie auch auf dem Tisch unbekannt und im Geschmack fremd.

Mit einfachen Tricks sind es sehr praktische Lebensmittel in der schnellen und rationellen Alltagsküche

- Bohnen und Kichererbsen müssen über Nacht eingeweicht werden. (Linsen nicht nötig) Leeren sie das ganze Päckli in doppelte Menge kaltes Wasser und lassen diese ca 12 Stunden quellen
- Das Einweichwasser abgiessen, da es viele blähende Stoffe enthält. Mit kaltem Wasser abspülen
- In einer Pfanne Wasser aufkochen. ganz wichtig **ohne** Salz, weil dies das Garwerden der Hülsenfrüchte verhindert.
- Bei sehr kalkhaltigem Wasser kann ½ Kaffeelöffel Natron ins Kochwasser gegeben werden. So werden die Hülsenfrüchte gut weich.
- Die Hülsenfrüchte sehr gut weichkochen. So sind sie besser verdaulich.

### Verwendung

Die grosse, gekochte Menge kann nun in Portionen zur späteren, fixfertigen Verwendung eingefroren werden.

### Ideen zum „Einschmuggeln“ von Kichererbsli, Linsen und Böhndli in der Alltagsküche:

- Über einen Salat streuen
- Einer Suppe zugeben (zB Minestrone oder als Suppeneinlage)
- einem Gratin, einer Lasagne begeben
- Einem Gemüse-Eintopf beimischen
- Einer Salat-Bowl zugeben
- Chili con carne oder verdura machen
- In der Tomatensauce verstecken
- Auf dem Gemüseuchen verteilen
- Tätschli machen.
- Mit einer rassigen Tomatensauce und viel Käse in einer Gratinform überbacken

### Sehr praktisch

Bereiten sie immer die doppelte, die drei- oder vierfache Menge von Gerichten zu. So können sie die zusätzlichen Portionen einfrieren und haben fixfertigen, hausgemachten Fast Food im Tiefkühler!

Viele weitere Ideen, Rezepte und Tipps für die Alltagsküche unter [www.aareguet.ch](http://www.aareguet.ch) und direkt über den QR Code



## Kichererbsen

sind wahre Proteinbomben. Sie liefern nebst pflanzlichem Eiweiss wichtige Nahrungsfasern und bereichern den Alltagsmenüplan. Sie müssen mindestens 8 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden und anschliessend in frischem Wasser, ohne Salz, gut weichgekocht werden.

Tipp: das ganze Päckli Kichererbsen einweichen, kochen und in kleineren Portionen in Säckli einfrieren. So sind jederzeit fixfertige Kichererbsli verfügbar.

## aaareguet.ch Hummus

---

500 g	Kichererbsen	mind. 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen, Wasser weggiessen und in neuem Wasser gut weichkochen (ohne Salz kochen)
20 g	Salz	
500 g	kaltes Wasser	
70 g	Olivenöl	
70 g	Rapsöl	
15 g	Knoblauchzehen	
10 g	Paprikapulver	
3 g	Kreuzkümmelpulver	
45 g	Zitronensaft	frisch gepresst
1 g	Cayennepfeffer	
10 g	Honig	alles zusammen in einem Cutter oder mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen Wenn der Hummus zu dick ist, mit kaltem Wasser verdünnen und nochmals mit Salz abschmecken

Der Hummus kann als Apéro-Dipp mit Gemüsestängeli, mit Cracker oder Brot als Picnic oder Zwischenmahlzeit genossen werden.

## Kichererbsli-Gratin

---

1 dl	Vollrahm	
3 EL	Tomatenpüree	
1,5 EL	Maizena	
1 KL	Salz	
	Pfeffer	alles in einer Schüssel verrühren
400 gr	gekochte Kichererbsli	
150 gr	junger Spinat	
150 gr	Luzerner Rahmkäse (beliebigen Käse oder verschiedene Käseresten verwenden)	an der Röstiraffel reiben
1	Zwiebel	fein hacken alles in die Schüssel geben, vermischen
	Gratinform	aus der Schüssel in die Form geben und verteilen
10Tranchen	Bratspeck	Specktranchen auf dem Gratin verteilen

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte  
des auf 200 Grad vorgeheizten Ofen

Anstatt Spinat kann Lauch verwendet werden. Diesen in einer Pfanne mit wenig Öl ca. 10 Minuten andämpfen.

Quelle: Betty Bossi

## Kichererbsen-Curry

---

Kichererbsen in doppelter Menge kaltem Wasser für ca. 12 Stunden oder über Nacht einweichen lassen. Mit frischem, kaltem Wasser gut abspülen. Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen, eingeweichte Kichererbsen darin weich sieden  
Die Kichererbsen sind weich, sobald man sie mit einer Gabel mühelos zerdrücken kann.  
Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen

4 Stängel	Koriander	Blättli abzupfen
100 g	Zwiebeln	fein schneiden
30 g	Ingwer	hacken
2	Knoblauchzehen	zerkleinern
30 g	Öl	erhitzen und vorherige Zutaten darin andämpfen
1 TL	Salz	
½ TL	Pfeffer	
20 g	brauner Zucker	
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen	
1 TL	Koriander, gemahlen	
½ TL	Kardamom	
2 TL	Curry	Gewürze zugeben und eine weitere Minute dünsten
50 g	Wasser	
150 g	Tomatenmark	
400 g	Kokosmilch	zugeben und 20 Minuten köcheln
800 g	Kichererbsen	gekocht und abgetropft
200 g	Cherry-Tomaten	Kichererbsen und Cherry-Tomaten zugeben, weitere Minuten köcheln
4 Stängel	Koriander, abgezupft	Kichererbsen-Kokos-Curry abschmecken und mit den Korianderblättli garnieren.

Das Rezept kann nach Belieben abgeändert und variiert werden.

Zum Beispiel

- Pouletgeschnetztes anbraten und am Schluss zugeben
- einheimisches Saisongemüse wie Lauch, Sellerie, Rübli, Kefen, Spinat,... verwenden

## Bohnen

Diese wertvollen pflanzlichen Proteinlieferanten finden in unserer Küche wenig Beachtung. Sie sind uns oft nicht vertraut und es fehlen die Rezeptideen.

Die Bohnen können in viele Alltagsgerichte „eingeschmuggelt“ werden, wie zum Beispiel über einen Salat streuen, Salat-Bowls machen, in Eintöpfe und Gratins geben, eine Suppe oder Tomatensauce bereichern.

Tipp: das ganze Päckli Aareböhndli einweichen, kochen und in kleineren Portionen in Säckli einfrieren. So sind jederzeit fixfertige Böhndli verfügbar.

## Chili mit Aareböhndli

---

200 g	Aareböhndli	schwarze Bohnen kalt abspülen, Mit ausreichend Wasser ca. 12 Stunden einweichen
1 lt	Wasser	frisches Wasser aufkochen sobald das Wasser kocht, den Herd auf die niedrigste Hitzestufe stellen und ca. 60 bis 90 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch die Konsistenz prüfen, erst nach dem Kochen salzen
2	Zwiebeln	Zwiebeln und Knoblauch hacken, in Öl anbraten Schneiden, zugeben gekochte Bohnen dazugeben
2	Knoblauchzehen	
1	Peperoni	
2	Dosen Tomaten geschält, à 400 g	beifügen
½	Tube Tomatenmark Salz und Pfeffer	nach 40 Minuten mit Tomatenmark andicken
½ TL	Kreuzkümmelpulver	
2	Gewürznelken	
½ TL	Zimtpulver	
	Chilipulver	je nach Schärfewunsch
2 EL	Zucker	würzen, abschmecken
4 Zweige	Koriander	Blättli frisch gehackt, am Schluss das Koriandergrün darüber streuen

## Bohnen-Burger

---

100 g	schwarze Böhndli	die Böhndli mindestens 8 Stunden in viel Wasser einweichen. Das Einweichwasser weggiessen, frisches Wasser aufkochen und Böhndli weichkochen (kein Salz begeben!), danach absieben
2	Knoblauchzehen	hacken
2	Zwiebeln	fein schneiden
	Rapsöl	erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch andämpfen
50 g	Haferflocken	die gekochten Böhndli und Haferflocken mit der Gabel zu einer Masse zerdrücken oder im Cutter mixen. Jedoch sollte die Masse noch Textur haben und nicht ein Brei entstehen!

1 KL	Sambal Oelek	
2 KL	Senf	
4 Zweige	Petersilie	fein hacken und dazugeben.
½ KL	Salz	
	Pfeffer, Paprika	die Masse kräftig würzen. Burger formen und in der Bratpfanne braten.

Wie gewohnt mit Brötchen, Saucen und Beilagen zu einem Hamburger zusammensetzen oder das Burger-Plätzli „pur“ auf einem Salatteller anrichten.

## Linsen-Chili mit Aareböhnli

---

1	Zwiebel	hacken
3	Knoblauch	fein schneiden
	Rapsöl	
8 dl	Wasser	aufkochen
250 gr	Linsen aareguet.ch	beigeben (ohne Salz kochen!) 20 Minuten kochen
1 Dose	Pelati	
200 gr	gekochte schwarze Böhnli aareguet.ch	
1 Dose	Maiskörner	
1	Peperoni	je nach Geschmack, kann gut weggelassen werden
3 EL	Tomatenpüree	
1 EL	Paprika	
wenig	Chiliflocken oder gemahlen Bouillon, Salz	alle Zutaten zu den Linsen geben beigeben, ca. 10 Minuten weiter köcheln

Crème fraiche (Sauerrahm) und einen Saisonsalat dazu servieren

## Linsen-Salat mit Wildkräuter (nur Wildkräuter sammeln die man 100% kennt! )

---

200 g	Linsen	
3	Lorbeerblätter	
8 dl	Wasser	ca 30 Minuten kochen, bis die Linsen gar sind
1 EL	Tamari	
1 EL	Senf	
2 EL	Balsamico	
4 EL	Olivenöl	
	Kräutersalz	
1 TL	Zitronenschale	abreiben und alles mischen
4 EL	Spitzegerich	die jüngsten Blätter im Innern sammeln
2 EL	Lauch	
2 EL	Gundelrebe	
3 EL	Sauerampfer	
1 EL	Schafgarbenblätter	alle fein hacken und zusammen mit den lauwarmen Linsen mit der Sauce mischen
3 EL	Giersch	

## Linsen

sind dank ihren reichhaltigen Nährstoffen wahrer Powerfood. Sie sind viel einfacher in der Handhabung, da sie nicht eingeweicht werden müssen und es lassen sich viele verschiedene Gerichte auf den Tisch zaubern, wie zum Beispiel einen Linsensalat, eine Linsensuppe, Linseneintopf oder einem feinen Dal. Sucht man im Internet nach „Linsen“ wird man mit Rezept-Ideen überflutet....

## Linsen-Eintopf

---

250 gr	Linsen aareguet.ch	Wasser in einer Pfanne aufkochen, Linsen begeben und zur gewünschten Konsistenz weichkochen Wasser abschütten und Linsen zur Seite stellen
100g 200g	Speckwürfeli Schinkenwürfeli Rapsöl	in einer Pfanne Öl heiss werden lassen, Speck und Schinken beifügen, anbraten, aus der Pfanne nehmen, die Hitze reduzieren.
1 2 1	Zwiebel, gehackt Knoblauchzehen, gepresst Lauch	in Ringe schneiden beifügen, alles kurz andämpfen
3	Kartoffeln	schälen, vierteln und dazugeben
1dl 2dl	Weisswein Bouillon	ablöschen beifügen
1 Msp 1 Msp	Salz, Pfeffer, wenig Thymian Cayennepfeffer Nelkenpulver	würzen zugedeckt auf kleinem Feuer ca 20 Minuten weichkochen.
1	säuerlicher Apfel	geschält, geviertelt und in Scheiben geschnitten, 5 Minuten mitkochen gekochte Linsen begeben
2 EL	Sultaninen Schinken und Speck	nach Belieben, kann gut weggelassen werden! begeben alles nochmals aufkochen
½	Zitrone, abgeriebene Schale	Gericht abschmecken und bei Bedarf nachwürzen
4 EL	sauren Halbrahm	vor dem Anrichten beifügen, abschmecken

## Emmentaler Linsentätschli

---

100g 3dl	aareguet.ch Linsen Wasser	zusammen in einer Pfanne zum Kochen bringen und zugedeckt leicht köcheln lassen.
400g	Kartoffeln	schälen, in Würfel schneiden. Zu den Linsen geben und zusammen ganz weichkochen (ca. 20 Minuten). Wenn nötig Wasser zugeben. restliches Kochwasser abschütten, Kartoffeln und Linsen zerdrücken (Stößel, oder Holzkelle) und etwas erkalten lassen.
1-2	Lauchstängel	den Lauch in feine Streifen schneiden und in wenig Rapsöl andämpfen bis er zusammenfällt.
	Salz Majoran, Thymian, Petersilie	würzen
2 100g	Eier, verknüpft Emmentaler, an der Röstiraffel gerieben	beigeben und alles gut miteinander mischen (ich verwende rezenten Greyerzer, da dieser mehr Chuscht hat)
	evtl. Sojasauce Rapsöl	abschmecken in einer Bratpfanne heiss werden lassen, mit einem Esslöffel Tätschli in die Pfanne geben, mit einer feuchten Gabel flach drücken. beidseitig goldbraun braten.

## aareguet.ch UrDinkel Spiralen mit Linsen-Bolognese

---

2 EL	getrocknete Steinpilze	in warmem Wasser einweichen
1	Zwiebel	
2	Knoblauchzehen	beides fein schneiden, in warmen Rapsöl andämpfen
200 g	Rüebli	
150 g	Sellerie	in kleine Würfel schneiden, mitdämpfen
1 KL	Zucker	
2 EL	Tomatenpüree	zugeben, mitdämpfen
1 dl	Rotwein	
400 g	Pelati	ablöschen
230 g	aareguet.ch Linsen	
	eingeweichte Pilze	beigeben, vermischen
3 dl	Gemüsebouillon	
1	Lorbeerblatt	zugeben
	Salz Pfeffer Paprika	gut würzen zugedeckt bei kleiner Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen

UrDinkel Spiralen kochen und zur Bolognese servieren

Eine grosse Auswahl an Rezepten auf der Website [www.urdinkel.ch](http://www.urdinkel.ch)

## UrDinkel

ist eine sehr robuste, alte Getreidesorte mit langer Tradition, die selbst auf kargen Böden gut gedeiht. Die Marke UrDinkel garantiert, dass es sich um ursprüngliche, nicht mit Weizen gekreuzte, Schweizer Dinkelsorten handelt. Gerade für Leute, welche beim Verzehr von Weizen Probleme in der Verdauung verspüren, ist UrDinkel eine wertvolle, sehr gesunde Alternative. UrDinkel ist bei Zöliakie NICHT geeignet.

## UrDinkel-Gemüse Gratin

---

1	Zwiebel	fein schneiden
1	Knoblauchzehe	hacken
	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dämpfen
600 g	Saisongemüse, zB Lauch, Rübli, Sellerie, Wirz, Krautstiel, ...	waschen, rüsten, schneiden, zugeben, mitdämpfen
200 g	Kernotto	beigeben
1 dl	Weisswein	ablöschen
6 dl	Gemüsebouillon	beigeben ca 20 Minuten kochen In eine Gratinform geben
1,5 dl	Crème fraiche	
3 EL	Reibkäse	
3 EL	Milch	
	Pfeffer, Muskat, Salz	vermischen, darüber giessen
3 EL	Reibkäse	über den Gratin streuen obere Ofenhälfte 220°C, 15-20 Minuten gratinieren

**Tipp:** doppelte Menge zubereiten und einmal als Gemüse-Kernotto als Beilage servieren und die 2. Portion wie beschrieben als Gratin vorbereiten. (Meal prep)

## Kernotto mit Poulet

---

2	Zwiebeln, gehackt	
2	Knoblauchzehen, gehackt	
	Rapsöl	beides im heissen Öl andämpfen
250 g	Kernotto	
100 g	Erbsen	frische oder tiefgekühlt
1	rote Peperoni	gewürfelt
1 dl	Weisswein	Erbsen und Peperoni mitdünsten
6 dl	Bouillon	mit Weisswein und Bouillon ablöschen
1 TL	Safranfäden/-pulver	
1,25 dl	Vollrahm	Safran und Rahm beigeben
	Pfeffer	
	Chiliflocken/-pulver	
	Bouillonpulver/-paste	unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten garen. Abschmecken.
300 g	Pouletgeschnetzeltes	in einer Bratpfanne mit Öl kräftig anbraten
2 - 3 TL	Fleischgewürz oder Gewürz nach Belieben	würzen am Schluss unter das Kernotto mischen, sofort servieren.

## Ur-Dinkel-Kernotto Grundrezept und Variationen

1	Rapsöl	in einer Pfanne wärmen
1-2	Zwiebel Knoblauchzehen	beides fein schneiden, im warmen Rapsöl andämpfen
300 g	Kernotto	zugeben, mitdämpfen
5-6 dl	Gemüsebouillon	ablöschen
1 dl	Weisswein	beigeben ev. muss Flüssigkeit nachgegeben werden. Es sollte nicht „eintrocknen“
	Salz, Pfeffer, Paprika	sehr gut und kräftig würzen
nach Belieben	Rahm, Sauerrahm, Reibkäse, Frischkäse oder Mascarpone	am Schluss beigeben und verfeinern

### Abänderungen und Variationen aus dem Grundrezept

Saisongemüse, wie zum Beispiel Lauch, Rübli, Sellerie, Wirz, Federkohl, Krautstiel, Spinat, Tomaten, Peperoni,	das in Stücke geschnittene Gemüse nach 10 Minuten Kochzeit beigeben
grüne Spargeln	waschen, rüsten und nach 10 Minuten dem Kernotto beigeben, weichkochen
Kürbis	je nach Sorte nach 10 bis 15 Minuten dem Kernotto zugeben
Kräuter, je nach Saison und Belieben, wie zum Beispiel Bärlauch, Rosmarin, Basilikum, Schnittlauch,	nach der Kochzeit die fein gehackten Kräuter sorgfältig unter das Kernotto ziehen
Pilze, frisch oder getrocknet	nach ca 15 Minuten dem Kernotto beigeben
getrocknete Tomaten	fein schneiden und nach 15 Minuten dem Kernotto beigeben.
Gratin zum Vorbereiten und timen	den fertig gekochten Kernotto in eine Gratinform geben und belegen mit: Saucisson, Wurstresten kleingeschnittenen Fleischresten Gemüseresten Käseresten als Kernotto-Pizza belegen

#### Tipp

Die ganzen 500 gr Kernotto kochen und aus den Resten Tätschli, Gratin, Salat, Suppeneinlage verwenden.

## Quinoa

gehört zu den Pseudogetreiden und ist eine sehr gute pflanzliche Eiweißquelle. Auch der Mineralstoffreichtum der kleinen Körnchen ist höher als jener unserer üblichen Getreidearten. Außerdem ist das leckere Inka-Korn glutenfrei und kann daher bei Getreideunverträglichkeiten den Speiseplan bereichern. Als einfaches, sehr schnell zubereitetes Lebensmittel entstehen tolle Fast Food Gerichte, wie Salat, Bowls, Beilage anstelle Reis, Burger oder in einem Müesli.

## Quinoa – Gratin

---

120 gr 1 dl	Quinoa Gemüsebouillon	Quinoa in Bouillon zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln lassen. Kurz ziehen lassen.
1,5 dl 2	Milch Eigelb	Eier trennen. Eigelb und Milch zur Quinoa mischen
80 g 200 g	Greizer, gerieben Lauch oder Frühlingszwiebeln	Käse begeben in feine Streifen schneiden und kurz andämpfen (gibt mehr Chuscht!)
	Salz Pfeffer Muskat	würzen
2	Eiweiss	mit einer Prise Salz steif schlagen und sorgfältig unter die Masse heben backen bei 160 °C Unter-/Oberhitze 40-50 Minuten

## Bretzeli mit Quinoa, salzig

---

330 g 3-4 KL 2 dl 500 g 150 g	weiche Butter Salz Wasser Mehl Quinoa, roh	alles in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine oder dem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten ca 1 Stunde kühlstellen
	Bretzeli Eisen	aus dem Teig Rollen formen, kleine, gleichmässige Stücke abschneiden und zu Kugeln formen  backen

## Bretzeli mit Quinoa, süss

---

250 g	weiche Butter	
250 g	Zucker	
4	Eier	alles zusammen zu einer hellen Masse
1	Zitrone, Schale	
1 EL	Kirsch	beigeben, vermischen
500 gr	Mehl	zugeben
150 gr	Quinoa, roh	mit dem Mehl zum Teig geben und zu einem glatten Teig verarbeiten ca 1 Stunde kühlstellen
	Bretzeliessen	aus dem Teig Rollen formen, kleine, gleichmässige Stücke abschneiden und zu Kugeli formen
		backen

## Quinoa - Cookies

---

		Ofen auf 200°C vorheizen
50 g	Quinoa	Quinoa in einem feinen Sieb mehrmals spülen
75 g	Wasser	in einer kleinen Pfanne zum Sieden bringen, dann auf kleinem Feuer 15 Minuten köcheln. Kein Wasser nachgeben, denn die Quinoa soll knusprig sein. Von der Herdplatte nehmen und während mindestens 5 Minuten ruhen lassen
125 g	weiche Butter	
120 g	Puderzucker	Butter und Puderzucker in eine Schüssel geben und rühren, bis eine cremige Masse entsteht
1	Ei	beigeben und rühren
250 g	Mehl	
1 Prise	Salz	
1 KL	Zimtpulver	beigeben gut verrühren
120 g	gehackte Schokolade	Quinoa und gehackte Schokolade beigeben rühren

zwei Bleche mit Backpapier auslegen. Mit zwei Suppenlöffeln Kugeln in der Grösse eines Pingpong-Balls formen. Mit ausreichend Abstand auf die Bleche legen und flachdrücken (Durchmesser ca. 6 cm).

während rund 12 Minuten backen zum Auskühlen auf ein Tortengitter legen